

Jadłospisy z 30. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00
2024-07-22 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Serek homogenizowany naturalny 80 g Jabłko 150g 1 szt Dżem 25g 1 szt	Zupa krem z białych warzyw zabieleną śmietaną 12% tł. z groszkiem ptyśowym 400 ml Rolada schabowa nadziewana warzywami 100 g Kasza bulgur na sypko 100 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Bukiet warzyw 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mus owocowy saszetka 100g 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Szynka złota 50 g Ogórek 90 g Mix salat 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt
2024-07-23 wtorek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Szynka drobiowa 50 g Rzepa biała 60 g Rukola 10 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Morele 150g 2 szt Sos bazyliowy 80 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Ser żółty 50 g Pomidor 90 g Rukola 10 g	Kefir 200g 1 szt
2024-07-24 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Pasta z twarogu z tuńczykiem 80 g Rzodkiewka 90 g Mix salat 10 g Cytryna 5 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Sos bolognese z mięsa wieprzowego 180 g Makaron kokardki 100 g Ogórek małosolny 100 g Brokuły z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Arbuz 200g 200 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Leczo warzywne z kiełbasą i kurczakiem 300 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt
2024-07-25 czwartek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Szynka bednarza 50 g Ogórek 90 g Salata zielona 10 g	Zupa botwinka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12%tł. 400 ml Krokiety z mięsem 2 szt Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 100 g Marchewka Juniorka 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150g 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Pasta z soczewicy z warzywami 80 g Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt
2024-07-26 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z zacierkami 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Cytryna 5 g	Zupa minestrone z ziemniakami 400 ml Ryba dorsz panierowana 100 g Ziemniaki 100 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Warzywa po grecku 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Brzoskwinia 150g 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Szynka cygańska 50 g Rzepa biała 90 g Roszponka 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt

		SUMA
2024-07-22 poniedziałek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 341,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 87,5 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 354,1 suma cukrów prostych [g] 136,4 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,9
2024-07-23 wtorek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 208,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,8 Tłuszcz [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 295,6 suma cukrów prostych [g] 80,8 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
2024-07-24 środa	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 258,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102,3 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 293,1 suma cukrów prostych [g] 93,4 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
2024-07-25 czwartek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 190,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 284,5 suma cukrów prostych [g] 73,7 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 37,3
2024-07-26 piątek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 199 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104,9 Tłuszcz [g] 74,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 276,6 suma cukrów prostych [g] 73,9 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,5

Jadłospisy z 30. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00
2024-07-27 sobota	PODSTAWOWA	Kawa z mlekiem 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Serek homogenizowany z koperkiem 80 g Papryka świeża 90 g Mix salat 10 g Cytryna 5 g	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400 ml Filet kurczaka pieczony 100 g Sos musztardowy 80 g Kasza gryczana na sypko 100 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Koktajl bananowo malinowy 150 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Pierogi z mięsem z cebulką 300g 6 szt Salatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g	Kefir 200g 1 szt
2024-07-28 niedziela	PODSTAWOWA	Kakao 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Szynka bankietowa 50 g Ogórek małosolny 90 g Mix salat 10 g	Rosół z makaronem pszennym 400 ml Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100 g Ziemniaki 100 g Mizeria z jogurtem 100 g Kalafior z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Ciasto jogurtowe 50 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Jajko 2 szt Pomidor 90 g Mix salat 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt

		SUMA
2024-07-27 sobota	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 574,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 114,2 Tłuszcz [g] 109,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 283,4 suma cukrów prostych [g] 92,4 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
2024-07-28 niedziela	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 180,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103,6 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 280,4 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,2